

با این رژیم خطر ابتلا به «دیابت» را کاهش دهید

نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد افرادی که از رژیم سبزیجات پیروی می‌کنند به میزان قابل توجهی خطر ابتلا به دیابت را در خود کاهش می‌دهند.



نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد افرادی که از رژیم سبزیجات پیروی می‌کنند به میزان قابل توجهی خطر ابتلا به دیابت را در خود کاهش می‌دهند.

به گزارش خبرنگار گروه علمی و دانشگاهی خبرگزاری فارس به نقل از دیلی میل، نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد افرادی که از رژیم سبزیجات پیروی می‌کنند به میزان قابل توجهی خطر ابتلا به دیابت را در خود کاهش می‌دهند.

کارشناسان باور دارند، رژیم‌های متعادل سبزیجات می‌توانند کالری دریافتی را محدود کرده و فیبر بیشتری را در اختیار مردم قرار دهند.

به گفته متخصصان، این رژیم کالری دریافتی را محدود کرده و از این طریق منجر به کاهش وزن شده و در نهایت خطر دیابت کاهش می‌یابد.

آزمایشات نشان داد که سطح باکتری‌های خوب پس از رژیم‌های غذایی سبزیجات بالاتر است و همین موضوع به سلامت بدن کمک می‌کند.

این پژوهش که توسط محققان انگلیسی صورت گرفته به خوبی نشان می‌دهد پیروی از یک رژیم غذایی سالم توانایی بدن را در جذب قند از جریان خون بهبود می‌دهد.

ایما الوین از محققان این پژوهش تأکید می‌کند، تمام رژیم‌های سبزیجات برای افراد مفید نیستند و مهم است که آنها از یک رژیم سبزیجات سالم پیروی کنند که همه مواد غذایی مورد نیاز بدن را تأمین کند.